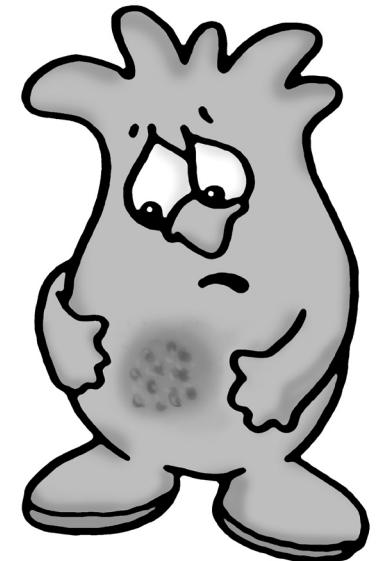


## Những điều cần ghi nhớ về cách sống với bệnh MRSA:

1. Rửa tay quý vị thường xuyên.
2. Chăm sóc cho chính bản thân quý vị: Ăn uống đúng cách, tập thể dục, bỏ hút thuốc, và tránh căng thẳng.
3. Hãy chăm sóc kỹ cho da của quý vị.
4. Che kín những chỗ nhiễm trùng da để tránh lây MRSA cho người khác.
5. Nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc hoặc ưu tư.

# ការស្លែនជាមួយ និងដំប្លាស់ស្រីស្រី **MRSA**

នេះគឺជាមួយទៀត  
តម្លៃនេះខ្ញុំត្រូវការធ្វើអីមួយ  
អំពីរឿងនេះ!



សិក្សាតីរបៀបនាំការរាលិនៃ  
មេហោកដំប្លាស់ស្រីស្រី (MRSA)



## LƯU Ý QUAN TRỌNG

MRSA là một loại nhiễm trùng nghiêm trọng có thể đe dọa đến tính mạng nếu không điều trị. Nếu quý vị hoặc người nào trong gia đình đã từng được chẩn đoán là bị MRSA, thì có những bước quý vị cần làm ngay bây giờ để tránh lây nhiễm vi trùng cho gia đình và bạn bè của mình.

Tập sách này được soạn thảo với sự giúp đỡ của những người đang sống với bệnh MRSA. Hãy làm theo các đề nghị và thực hành vệ sinh tốt để chăm sóc bản thân quý vị. MRSA có thể gây đau đớn thể chất và căng thẳng tinh thần, nhưng hãy nhớ là có thể kìm chế được bệnh này. Tập sách này cho quý vị biết cách có thể sống với bệnh MRSA.

## Ghi Nhận Đóng Góp

Tham dự viên trong nhóm tập trung vào chủ đề  
Hệ Thống Sức Khỏe Franciscan  
Group Health Cooperative  
Hệ Thống Sức Khỏe MultiCare  
Lực Lượng Đặc Nhiệm Chống Vi Khuẩn Kháng Sinh  
Quận Pierce  
Sở Y Tế Quận Spokane  
Sở Y Tế Quận Tacoma-Pierce  
Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington,  
Văn Phòng Khuyến Khích Giữ Gìn Sức Khỏe

## បញ្ជីការងាយមុខទិញទិន្នន័យ

មួរបស់ទាំងនេះអាចមានឡើងស្តីពីក្រោចប៉ាងលក់ផ្ទាំមួលកំមុជាអាមារ។

- ស្រាម់ដែលបានបើកបើយអាមារទាន់ថាលាបទាន
- ក្រោាសអាមារមួយ
- ទីកាលានៃដែលជាកិត្យាល
- សាប្បីសំភាពពាក់គី ‘បើអ្នកធ្វើការមើលថែសុខភាពរបស់អ្នកធ្វើការសាន្ត’
- ក្រើងសំណាក់មេរោគ
- ទីកូវិច
- សេរាប់ពុស្តិក

## វិប់់ស

មន្ទីរមណុលទុបនលិនការការរោមរោគ (CDC)

[www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar\\_mrsa\\_ca.html](http://www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html)

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបានស្តីពីរបាយ

[www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm](http://www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm)

ការងាយស្តីពីរបាយ: [www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm](http://www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm)

ក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងកំបង់ម្នាក់

ចូរមើលទៅក្នុងសៀវភៅក្រោមឱ្យរស់ន៍ ដើម្បីរកលេខទូរសព្ទ,

ឬទៅមិនមែនអ្នកទៅលើ: [www.doh.wa.gov/LHMap/LHJMap.htm](http://www.doh.wa.gov/LHMap/LHJMap.htm)

## មាតិកាប្រើប្រាស់

### ការសិក្សាគម្រោងដែលបានបើកបើយ MRSA

- |       |   |
|-------|---|
| ទំនួរ | 2 តើដើម្បីជាដំឡើងស្តីស្តីក្នុងការងាយទិន្នន័យ?<br>2 តើដំឡើងស្តីស្តីក្នុងការងាយទិន្នន័យ មានលក្ខណៈមួយម្ខោច?<br>3 តើទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA របៀបណា?<br>4 តើវិវេកនឹងក្រោចប៉ាងដែលបានបើកបើយ MRSA ឬ?<br>4 តើការងាយទិន្នន័យការងាយទិន្នន័យ?<br>4 តើការងាយទិន្នន័យក្នុងការងាយទិន្នន័យ MRSA ឬ?<br>5 បើទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA តើអ្នកត្រូវដែលដឹងពីរបាយទិន្នន័យ ឬមួយទិន្នន័យ? |
|-------|---|

### ការងាយទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA

- |       |   |
|-------|---|
| ទំនួរ | 6 តើដំឡើងស្តីស្តីក្នុងការងាយទិន្នន័យ ត្រូវការងាយទិន្នន័យ?<br>7 តើទិន្នន័យការងាយទិន្នន័យត្រូវការងាយទិន្នន័យ? |
|-------|---|

### ការថ្វើរក្សាបាយទិន្នន័យក្នុងការងាយទិន្នន័យ

- |       |   |
|-------|---|
| ទំនួរ | 8 របៀបណាផីរបស់ខ្លួន មានសារ៖សំខាន់ឬមួយ?<br>9 តើថ្វើរក្សាបាយទិន្នន័យបានបើកបើយទិន្នន័យ?<br>10 ឯការសំភាពដូចខាងក្រោមនេះ?<br>11 តើថ្វើរក្សាបាយទិន្នន័យបានបើកបើយទិន្នន័យ?<br>13 តាមការណើកណានីវត្ថុនៃការងាយទិន្នន័យ |
|-------|---|

### ការងាយទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA

- |       |  |
|-------|--|
| ទំនួរ | 14 តើទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA នឹងការងាយទិន្នន័យ ឬការងាយទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA នឹងការងាយទិន្នន័យ?<br>15 តើទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA នឹងការងាយទិន្នន័យ ឬការងាយទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA នឹងការងាយទិន្នន័យ?<br>15 ក្នុងការងាយទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA<br>15 ស្រួចពីរបាយទិន្នន័យដែលបានបើកបើយ MRSA |
|-------|--|

### ជនជាន់

- |       |   |
|-------|---|
| ទំនួរ | 16 បញ្ជីការងាយមុខទិញទិន្នន័យ<br>16 វិប់់ស |
|-------|---|



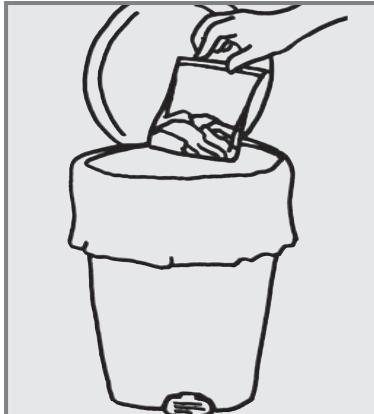




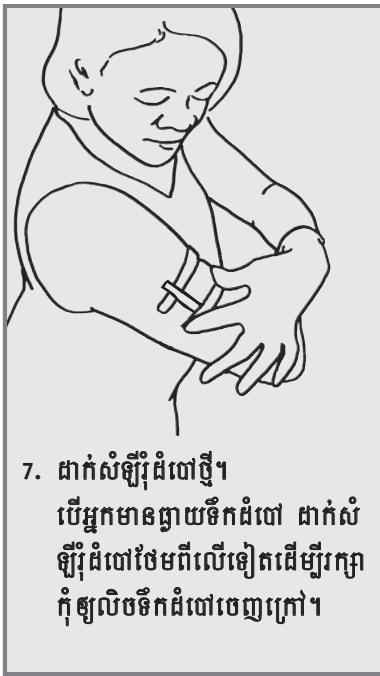
តើខ្លួនបានសំឡើដំឡើបានខ្លួនរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ? ( ៩ )



6. ពាក់រោសាម៉ែសី ឆ្លាតមួយទៅ។



8. ដោះរោសាម៉ែសីដីនឹងរោះបេញឯធន ពាក់រោទៅក្នុងសេរាង ឬស្ថិក ឬទោលាក់ស្ថិកបូចនាមាក់ស្ថិក ិងពាលវាទោទៅក្នុងបុងសំកម ធម្មតាម។



7. ពាក់សំឡើដំឡើ។  
បើអ្នកមានច្បាយឱកដំឡើ ពាក់សំឡើដំឡើដីមកបើលើឡើតដើម្បីរក្សា កំស្បិតិកដំឡើប៉ុណ្ណោះរហូត។



9. លាយឯធនដូចតែសរបស់អ្នក។

បើខ្លួនមានដំឡើសីស្សក MRSA តើខ្លួនត្រូវធ្វើពីសេសប្រឡេ នៅពេលខ្លួនមិនព្យាយាយពាល់រក្សាទេ បូមិនព្យាយាយ?

បើអ្នកចាប់មានដំឡើសីស្សក MRSA

នៅថ្ងៃនៃសកម្ម ឬអ្នកចាប់អ្នកទៅប្រើប្រាស់អ្នកទៅការបែកចាន់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ ឬអ្នកតែនឹងលាងនៃសុវត្ថិភាព។

បើយិនអាជាពាក់រោសាម៉ែសីដីនឹងរោះបេញឯធន ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ បើយិនអ្នក ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។



តើខ្លួនត្រូវពាក់រំដោះ  
មួយប្រឈមទេ?

អ្នកដូចការថែរក្សាដោយខ្លួនអ្នក អាចត្រូវពាក់រោទៅបេឡូរបន្ទាប់របស់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។ ឬកទៅប្រើបានបាក់គោរបំណុលដែលបែកចាន់អ្នក។









**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# **P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S**

**Title:** Living with MRSA

**Size:** 11 x 8.5 (20 pages, self cover)

**Paper stock:** 70# offset text white

**Ink color:** Black

**Special instructions:** 2-sided printing. Saddle-stitch. Finished booklet folds to 5.5 x 8.5

**DOH Pub #:** 130-050